



Oefenstof Centrum in Beweging



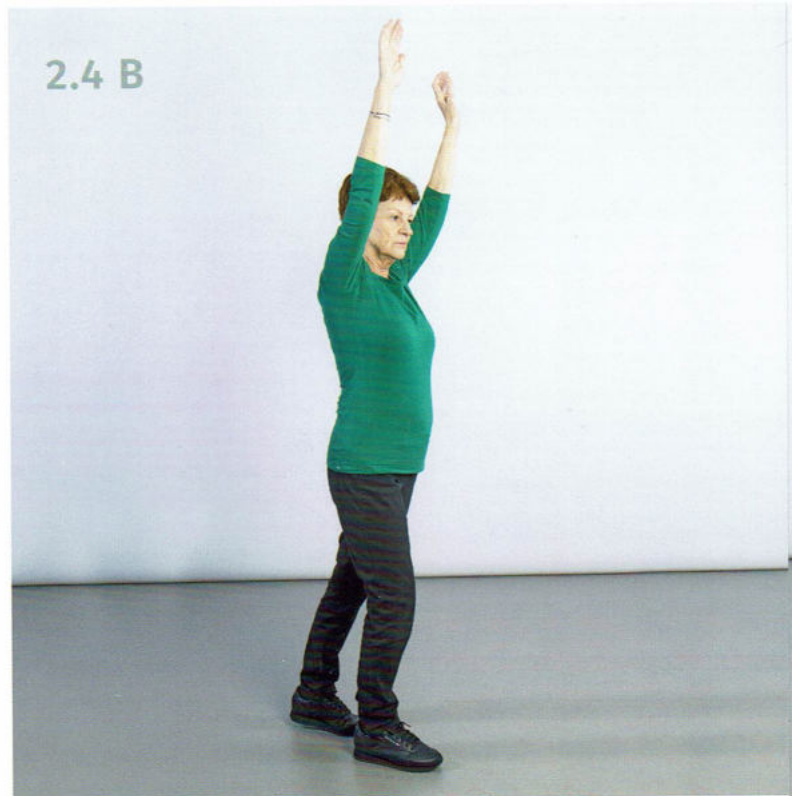
2.3 MET ÉÉN ARM NAAR VOREN ZWAAIEN EN ÉÉN ARM NAAR ACHTEREN (WISSELZWAAI)

Startpositie:

- sta met de voeten 15 centimeter uit elkaar.

Uitvoering:

- zwaai met de linkerarm naar voor en de rechterarm naar achter en draai uw romp een beetje naar rechts;
- wissel daarna in een doorgaande beweging;
- probeer de beweging vanuit de romp steeds meer vaart te geven, en te buigen en te strekken in de benen.



2.4 BEIDE ARMEN HOOG NAAR VOREN BRENGEN

Startpositie:

- sta met één been voor en één been achter.

Uitvoering:

- breng beide armen omhoog en naar voren;
- zorg ervoor dat u zich een beetje opricht bij de beweging naar voren;
- als de beweging weer terugkomt naar achteren ontspant u zich en buigt u de achterste knie. Doe dit langzaam, zodat u tijd heeft om de bewegingen ruim te maken. Breng daarbij uw gewicht steeds van het ene been op het andere;
- variatie: de beweging sneller uitvoeren;
- voel bij het naar voren komen dat uw hele lichaam gerekt wordt.



5.2 BEEN STREKKEN

Startpositie:

- zit op de stoel, strek een been vooruit.

Uitvoering:

- duw uw hiel van u af en trek de tenen naar u toe. Acht tellen vasthouden en dan weer ontspannen;
- daarna het andere been;
- zwaardere uitvoering: hef het been los van de stoel.

5.3 A



5.3 B



5.3

BREED STAAN

Startpositie:

- sta met de voeten op schouderbreedte.

Uitvoering:

- plaats één voet opzij en kom tot een spreidstand met gebogen knieën. De armen zijn wijd. Daarna de voet weer terugzetten;
- begin met een kleine spreidstand en buiging in de knieën en maak deze groter en dieper als u meer geoefend bent;
- herhaal vervolgens hetzelfde met een pas zijwaarts naar de andere kant.

Zwaardere uitvoering:

- Ga diep in de spreidstand zitten. Let op dat de knieën naar buiten wijzen en boven de voeten zijn geplaatst.
- De knieën maximaal tot 90° buigen. Als u zich zekerder voelt met de steun van een stoel, kunt u die ook gebruiken.



5.4 KOZAKKENDANS

Startpositie:

- sta eventueel voor de zekerheid naast een stoel.

Uitvoering:

- tik met uw linkerhiel de grond voor u aan. Hoe verder hoe beter, want dan zult u uw rechterbeen buigen en de beenspieren flink aanspannen. Daarna weer terug tot stand;
- herhaal aan de andere kant;
- voer de oefening langzaam uit. Ga niet leunen op de stoel, het moet echt uit de benen komen.

5.5 A



5.5 B



5.5 SKIËN

Startpositie:

- zit op een rechte stoel.

Uitvoering:

- zet uw voeten stevig op de grond. Knik met uw romp vanuit uw liezen voorover, totdat uw zitvlak net los komt van de stoel. U staat dan licht voorover gebogen vlak voor uw stoel;
- vanaf dit punt kunt u kiezen: weer terug tot zit (niet ploffen) of eerst helemaal gaan staan en dan pas gaan zitten;

Twee variaties:

- raak met uw zitvlak net de zitting van de stoel aan en kom dan weer iets omhoog;
- raak met uw zitvlak afwisselend de rechter- en linkerhoek van de stoelzitting aan. Houd eventueel met de handen de hoek van de zitting vast.

Let op, dit is een zware oefening en niet voor iedereen geschikt.